

---

## Gran Paradiso – lista wymaganego sprzętu:

Wyposażenie indywidualne:

### 1. Podstawowy sprzęt górski:

- plecak ok. 40 l.
- śpiwór (dla temp. ok. +10 do -5)
- karimata lub mata samopompująca
- menażka, kubek i sztućce
- termos lub camelbak
- czołówka
- zapas baterii do całej elektroniki
- osobista apteczka: podwójna ilość leków zażywanych na co dzień, bandaż zwykły, bandaż elastyczny, kompresy z gazy, plastry z opatrunkiem, plaster bez opatrunku w rolce, tabletki przeciwbólowe, Loperamid, Smecta, Gastrolit
- folia NRC
- kosmetyczka + ręcznik
- krem i pomadka z mocnym filtrem UV

### 2. Odzież i obuwie:

- buty (zalecane z wyciąganym botkiem wewnętrznym) pasujące do posiadanych raków
- lekkie buty podejściowo-podróżno-trekkingowe
- kurtka puchowa lub primaloftowa
- łapawice, kilka par rękawiczek, czapka,

maska, chustka, ciepłe skarpety itp., zalecamy także grzejące wkładki do butów, ogrzewacze chemiczne

- okulary przeciwsłoneczne (lodowcowe)
- opcjonalnie gogle
- komplet zewnętrznej odzieży membranowej: kurtka i spodnie
- komplet odzieży z materiału typu softshell, windstopper, windblock: kurtka i spodnie
- odzież polarowa – góra i dół
- ciepła bielizna termoaktywna – góra i dół
- ochraniacze (stuptuty)
- peleryna przeciwdeszczowa i/lub pokrowiec na plecak

### 3. Sprzęt specjalistyczny:

- raki
- czekan turystyczny
- kijki trekkingowe
- uprząż
- 2 karabinki zwykłe, 2 zakręcane, 2 śruby lodowe, 2 taśmy, 2 prusiki: długi i krótki
- kask
- rakiety śnieżne
- zestaw lawinowy: detektor + sonda + łopatką lawinowa

---

Planujesz zakup sprzętu na wyprawę lub szkolenie z BluEmu? Pytaj o zniżki u naszych partnerów:



<https://www.explosklep.pl/>

<http://eksplo.com.pl/>

<http://sklep.paker.pl/>

<http://marabut.pl/>